



УДК [796.015.6:796.325]:796.012.1

**INFLUENCE OF PHYSICAL QUALITIES ON TECHNICAL AND
TACTICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS**
**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ТЕХНІЧНО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Rogal I.V. / Рогаль І.В.

assistant / асистент

ORSID: AAB-5904-2020

Vinnytsia Trade and Economic Institute of DTEU, Soborna 87, 21000

Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, Соборна 87, 21000

Vaskevich S.S. / Васькевич С.С.

assistant / асистент

ORSID: AEA-1727-2022

Vinnytsia Trade and Economic Institute of DTEU, Soborna 87, 21000

Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, Соборна 87, 21000

Chkhan A.A. / Чхань А.А.

senior lecturer / старший викладач

Vinnytsia National Technical University, Khmelnytske Shosse 95, 21000

Вінницький національний технічний університет, Хмельницьке шосе 95, 21000

Анотація. Для того, щоб демонструвати майстерність у волейболі, необхідно пройти досить великий та тернистий шлях підготовки. Цей процес починається з перших кроків граюця у волейболі й закінчується його виходом зі спорту. Безумовно, невід'ємною складовою тренувального процесу волейболістів є техніко-тактична підготовка, але для того, щоб вдало використовувати свої вміння на змаганнях, гравці повинні мати достатню фізичну підготовку, тобто бути витривалими, сильними, швидкими, спритними, гнучкими тощо. Отож, успіху в цьому виді спорту можна досягти лише, компонуючи як техніко-тактичну підготовку, так і фізичну.

Ключові слова: волейбол, підготовка, техніка, тактика, фізичні якості.

Abstract. In order to show great will, it is not necessary to undergo early training. This process begins with the perks of the steps of playing volleyball and ends with his exit from the sport. Really, irreplaceable, warehouse, trend structure of volleyball, technogenic-tactical training, struggle for survival in the country, difficult childbirth, heavy home movies You can answer questions related to sports in advance by adding technical and tactical training, as well as training.

Keywords: volleyball, training, technical, tactics, physical qualities.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей [1].



У наш час командні ігри є досить популярними і поширеними, до їх переліку входить і волейбол. Сучасний волейбол – це надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні та різкі нападаючі удари, карколомні дії в захисті й підчас блокування тощо [2].

Особливою перевагою волейболу як засобу фізичного виховання є його надзвичайно корисний вплив на фізичний розвиток студентів. Заняття волейболом підвищують м'язово-рухові відчуття, покращують зоровий і кінестетичний контроль за виконанням певних рухів, сприяють розвитку кісток і збільшують період їх зростання, зменшують накопичення жирової тканини, розвивають силу, швидкість, спритність рухів, збільшується об'єм серця, ЧСС зменшується, підвищується максимальний і мінімальний артеріальний тиск, збільшується показник життєвої ємкості легень [3].

Гра у волейбол вимагає від спортсменів максимального прояву фізичних можливостей. Тому волейболіст повинен систематично й наполегливо розвивати свої фізичні якості. Волейбол ставить високі вимоги до функціональних можливостей. У волейболі часто бувають раптові й швидкі пересування, стрибки, падіння та інші дії. У зв'язку з цим волейболіст повинен мати миттєву реакцію, високу швидкість пересування на майданчику, стрибучість та інші якості в певних їх сукупностях. [4]

Системний розвиток фізичних якостей сприяє успішному опануванню техніки гри й тактичних взаємодій, а зокрема фізичні можливості й створюють основу для підвищення рівня техніко-тактичної підготовки.

Фізична підготовка волейболіста складається з загальної та спеціальної, між якими існує нерозривний зв'язок.

Спеціальна фізична підготовка є основою для якісного оволодіння прийомами гри у волейбол. Тому, що розвиває спеціальні фізичні якості і рухові дії, що притаманні для гри. До них належать:

- 1) акробатична спритність і гнучкість (проявляється у виході до м'яча, прийомі і передачі, у падіннях та перекатах);
- 2) стрибучість (виконання нападаючого удару та блокування);



- 3) поєднання швидкісно-силових якостей, що виявляються в більшості прийомів гри (стрибках, бігу, передачах, ударах);
- 4) спеціальна сила (подача м'яча, нападаючий удар);
- 5) спеціальна витривалість при багатократному виконанні прийомів гри, пов'язана з великою напругою нервово-м'язового апарату.

Розвиток цих якостей є надзвичайно важливим для опанування техніко-тактичних прийомів волейболу [5].

Сучасний волейбол висуває високі вимоги до фізичного розвитку волейболіста, який зобов'язаний брати участь як у нападі, так і в захисті. Тому вимоги до швидкісно-силової підготовки волейболістів дуже високі, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів та тривалість гри потребують особливої витривалості. Фізична підготовка волейболіста тісно пов'язана з тактичною, технічною та психологічною підготовкою. Вона сприяє якнайшвидшому освоєнню та закріпленню тактичних навичок, а також технічних прийомів гри у волейбол. Фізична підготовка у волейболі поділяється на загальну фізичну та спеціальну. Загальна фізична підготовка волейболістів направлена на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри. Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях із волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Підбір засобів і обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання і умов проведення заняття. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60–70% часу. Дуже часто на заняттях застосовуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, баскетбол, гандбол. Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо.



Отже, можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей волейболістів залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим кращий результат в ігрових ситуаціях.

Література:

1. Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздимір Микола. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця-Житомир. 2017. № 4. С. 226-231. ISSN 2071-5285.

2. Ільчишина В. В., Бондар А.А., Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип.7 (115) 19. С. 44-47.

3. Чехівська Ю.С., Гринчук А.А., Гуренко О.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 6 (100). С. 85-89.

4. Байбакова Т.В. Значение взаимосвязи различных видов подготовленности при обучении технико-тактическим действиям студентов в стритболе. Материалы 5-й Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи». 2019. С. 115-117.

5. Рогаль І.В., Васькевич С.С. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. № 6(114)19. С. 51-54.

© Рогаль І.В., Васькевич С.С., Чхань А.А.